

УДК 796.015

*Д. Р. Лапко,
курсант факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: В. В. Трифонов,
доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД,
кандидат биологических наук, доцент*

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СТРЕСС-ФАКТОР ДЛЯ ОРГАНИЗМА

При осуществлении своей служебной деятельности сотруднику органов внутренних дел (далее — ОВД) часто приходится сталкиваться с лицами, которые нарушают правопорядок, спокойствие граждан. В силу специфики своей служебной деятельности, в частности при применении мер административного принуждения, сотрудникам приходится применять физическую силу. В отраслевой юридической литературе под мерами административного принуждения понимают применение сотрудниками ОВД физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники [1]. Необходимо отметить, что довольно часто граждане, находясь под действием психотропных веществ, в том числе в состоянии алкогольного опьянения, оказывая неповиновение законным требованиям сотрудника, также могут применять против него физическую силу. Возникающие при этом ситуации характеризуются сильным нервным, эмоциональным напряжением и вызывают стрессовые состояния [2], которые по своей сути являются экстремальными и требуют от сотрудника в плане стрессоустойчивости не только психологической, но и физической подготовленности. На то, что экстремальная ситуация является стрессом и требует от сотрудника максимального напряжения как физических, так и психических сил, указывается также и в исследованиях А. Е. Томиловой [3].

В классификации стрессогенных факторов Г. С. Човдырова на первое место ставит стресс-факторы, специфичные для повседневной профессиональной деятельности сотрудников силовых структур, в том числе и ОВД [4]. К группам этих факторов Г. С. Човдырова относит следующие факторы: стрессоры повседневной профессиональной деятельности (особенности различных сфер деятельности МВД, МЧС, регламентируемые различными нормативными документами и приказами), стрессоры деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях (неизбежные угрозы безопасности граждан, массовые беспорядки).

рядки; международные конфликты; угроза жизни и т. д.), стрессоры морально-нравственного характера (ответственность за жизнь и здоровье людей).

Таким образом, деятельность сотрудника ОВД является стрессогенной.

Стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требований. Психология и медицина выделяют два типа стресса: положительный стресс — это эустресс и отрицательный — дистресс. По характеру воздействия на человеческий организм стресс может быть нервно-психический, световой, тепловой или холодной и т. д. Стресс может быть вызван как психологическими, так и физическими факторами, одним из которых является физическая нагрузка [5].

На то, что физическая нагрузка является стресс-фактором для организма, указывают исследования и других ученых [5; 6]. Так, в частности, А. А. Зуйкова отмечает, что физиологические изменения, происходящие при развитии стресса, наиболее ярко выражены под действием физической нагрузки [5]. Н. В. Рязанова отмечает, что стрессоустойчивость человека определяется адаптационными возможностями его организма, которые во многом зависят от состояния физиологических систем [6]. Данное высказывание подтверждается исследованиями А. Е. Томиловой, которая в основе обеспечения стрессоустойчивости к физической нагрузке выделяет способность системы кровообращения приводить в норму артериальное давление, частоту сердечных сокращений [3]. Одним из ведущих факторов обеспечения стрессоустойчивости к физической нагрузке является состояние физиологических систем организма, в частности кровообращения.

В исследованиях М. Е. Safar показано, что при действии стресс-факторов возрастает артериальное давление, а значит, и повышается уровень нарастания напряжения регуляции физиологических функций всего организма [7]. А. А. Зуйковой также отмечается, что повышение артериального давления и частота сердечных сокращений, а также изменение вариабельности ритма сердца, свидетельствующие о повышении напряжения регуляторных процессов, возникают в стрессовых ситуациях [5].

Таким образом, воздействие физической нагрузки как стресс-фактора отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, которая в свою очередь играет огромную роль в приспособлении организма к действию стресс-факторов. Необходимо учитывать, что нетренированный организм не в силах претерпеть огромную физическую нагрузку, которая в свою очередь вредит ему самому. Известны случаи нарушения работы системы кровообращения, возникающие при выполнении физической нагрузки, которые приводили к смертельному исходу [8]. Это, в свою очередь, указывает на важное значение физической нагрузки в профессиональной подготовке сотрудников ОВД как с

точки зрения физической подготовки, так и с точки зрения повышения их стрессоустойчивости. На важность применения физической нагрузки при подготовке сотрудника для дальнейших служебных действий указывается в исследованиях Л. А. Воробьевой [9].

Физическая нагрузка является очевидным стресс-фактором для организма не только у людей, занимающихся спортом, но и у тех, кто связывает свою жизнь со службой в структурных подразделениях ОВД.

Таким образом, физическая нагрузка является стресс-фактором для организма, это, в свою очередь, дает основание применять физическую нагрузку для повышения стрессоустойчивости организма, используя при этом принципы спортивной тренировки.

1. Лубенков А. В. Административное принуждение в деятельности органов внутренних дел Республики Беларусь по охране общественного порядка // Выявление проблем регламентации и осуществления сотрудниками органов внутренних дел отдельных мер административного принуждения: сборник статей. Могилев, 2016. С. 33–37. [Вернуться к статье](#)

2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с. [Вернуться к статье](#)

3. Томилова А. Е. Психологическая подготовка и боевая готовность сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998. № 1 (7). – С. 54–57. [Вернуться к статье](#)

4. Човдырова Г. С. Проблемы стресса, психической дезадаптации и повышения стрессоустойчивости личности в условиях социальной изоляции. М., 2000. 287 с. [Вернуться к статье](#)

5. Зуйкова А. А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... д-ра мед. наук. Воронеж, 2006. 298 л. [Вернуться к статье](#)

6. Рязанова Н. В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: общие черты и отличительные признаки // Вестн. Санкт-Петербург. ун-та МВД России. 2007. № 1 (33). С. 143–147. [Вернуться к статье](#)

7. Safar M. E., Cloarec-Blanchard L., London G. M. Arterial alterations in hypertension with a disproportionate increase in systolic over diastolic blood pressure // J. Hypertension. 1996. Vol. 14. Suppl. 2. P. S.103. 110 с. [Вернуться к статье](#)

8. Гостюшин А. В. Человек в экстремальных ситуациях. М., 1995. 196 с. [Вернуться к статье](#)

9. Воробьева Л. А. Психологические факторы незаконного применения физической силы сотрудниками ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 2 (57). С. 27–29. [Вернуться к статье](#)